Table des matières

PRÉFACE 15

INTRODUCTION 17

PREMIÈRE PARTIE

UN PORTRAIT DE L'ADOLESCENCE ET DES PISTES DE RÉFLEXION POUR NE PAS FAIRE DE CETTE PÉRIODE UNE MALADIE DE PARENTS 19

CHAPITRE 1
L'ADOLESCENCE À GRANDS TRAITS 21

Une étape de développement en cinq temps 24
Mon Dieu qu'il a grandi ! 24
Comprendre le monde... et rêver de le changer 26
La vie en perspective 26
Aller jusqu'au bout 27
Être « en gang » 28
Devenir quelqu'un : tout un contrat ! 28
Qui suis-je ? 29
Leurs valeurs : pas si éloignées de celles des parents 32
Devenir amoureux... « sans peur et sans reproche » 36
Y a-t-il une place pour moi dans le monde ? 39
La famille : importante, oui, mais... 40
La difficulté d'être soi-même parmi les autres 43
Je suis assez grand pour me débrouiller seul 45
Les copains d'abord 47
L'amitié, ça remplit ma vie 49

Extrait de la publication

CHAPITRE 2
L'ADOLESCENCE : MIEUX LA VIVRE COMME PARENT, OU COMMENT NE PAS EN FAIRE UNE MALADIE 55
Comment ne pas être un parent « victime » ? 55
Se sentir responsable.....56
Avoir un pouvoir de réaction 58
Faire des choix.....60
Augmenter la marge de manœuvre 61
Le droit d'être imparfait et de commettre des erreurs.....64
Se parler : on y revient toujours. 67
Fixer des limites et avoir des exigences.....73
Et si vous êtes un parent en perte d'autorité… 76

SECONDE PARTIE

LES PARENTS EN PERTE D'AUTORITÉ, OU COMMENT RETROUVER VOTRE AUTORITÉ SI VOUS L'AVEZ PERDUE 79

CHAPITRE 3
PERTE D'AUTORITÉ ET CROYANCES 81
À quoi ressemblent les parents en perte d'autorité ? 81
Et les ados, que vivent-ils de leur côté ? 83
La perte d'autorité a une histoire 84
Le phénomène « baby boomer » 84
La perte de contrôle de la religion sur les valeurs.....85
L'ouverture des mœurs 86
L'émergence de la culture individualiste et du relativisme des valeurs.....88
Des courants de pensée.....89
Les fausses croyances 91
Les croyances qui nous animent 95
Nos croyances concernant les parents 95
Nos croyances concernant les ados.....98

CHAPITRE 4
LES PARENTS AURAIENT-ILS UN COMPLEXE D'AUTORITÉ ? 101
L'absence de discipline peut devenir dramatique 102
Le syndrome de l'enfant omnipotent et du parent impuissant 105
La liberté, ce n'est pas l'anarchie 106
La discipline : un ingrédient essentiel 107
Qu'est-ce que la discipline ? 108
La politesse et le savoir-vivre font partie de la discipline 109
Les qualités d'une règle 109
Ce qui aide les jeunes 113
Avoir des positions bien arrêtées tout en restant ouvert 113
Être ferme sans être rigide 113
Éviter le blâme et la violence rancunière (les factures cachées) 113
Éviter le harcèlement en rabâchant constamment les erreurs du passé 114
Dire « non » quand il le faut 114
Entendre les questions qui se cachent derrière certaines affirmations des jeunes 114
Ce qui n'aide pas les jeunes 115
La complaisance 115
La démission 115
Le contrôle excessif 115
Croire qu'ils sont des adultes avant le temps 116
Les droits et devoirs des parents 116
Le droit et le devoir de garde 118
Le droit et le devoir de surveillance 119
Le droit et le devoir d'éducation 119
Le devoir de nourrir et d'entretenir 120

Extrait de la publication

Le langage des conséquences : élément essentiel de la discipline 121
Les conditions qui favorisent l'efficacité du langage des conséquences 122
Des suggestions au chapitre des conséquences 124
Retrait d'objets pour un certain temps ou modification temporaire de leur utilisation 124
Retrait de permissions ou modification des ententes habituelles 126
Retrait des privilèges 126
Arrêt d'agir 127
Associer un privilège à un comportement exigé 128
Report de promesse 128

CHAPITRE 5
DES PRINCIPES D'ÉDUCATION DIFFÉRENTS 129
Le contexte historique 129
Premier principe : les problèmes familiaux ont des racines culturelles 130
Deuxième principe : les parents sont aussi des êtres humains 132
Troisième principe : il y a des limites aux capacités matérielles et émotives des parents 133
Quatrième principe : parents et enfants ne sont pas égaux 134
Cinquième principe : le fait de blâmer entretient un sentiment d'impuissance 135
Sixième principe : le comportement des enfants influence celui des parents et vice-versa 136
Septième principe : le fait de prendre position provoque une crise 137
Huitième principe : une crise bien contrôlée entraîne un changement positif 138

Extrait de la publication

Démarche de l'approche Tough Love *afin de provoquer un changement* 138
Inventorier les problèmes 138
Prendre position 139
Fixer des limites 139
Faire un plan d'action et un plan de suivi 139

CONCLUSION 141

ÉPILOGUE : UN MESSAGE POUR VOS ADOS 145

BIBLIOGRAPHIE 151

RESSOURCES 153

Extrait de la publication

Introduction

Ce qui ressort, chez les parents d'adolescents en difficulté, c'est leur état de déroute et de perte de confiance dans leurs capacités parentales. Parce que leur jeune a des comportements nouveaux et déconcertants, ils sont portés à croire que l'expérience qu'ils ont accumulée jusqu'à ce jour ne leur est plus utile. Bien que les adolescents d'aujourd'hui se trouvent devant de nouveaux défis inhérents au contexte social, la dynamique de leur quête d'identité se rapproche en plusieurs points de ce que leurs parents ont vécu. Ces derniers oublient parfois qu'ils ont eux-mêmes été adolescents et, qu'à ce titre, ils en savent plus qu'ils ne le croient sur cette période de la vie.

L'adolescence est une étape de croissance importante, accélérée, au cours de laquelle le jeune apprend à se passer de plus en plus de ses parents. Devant ce désir croissant d'indépendance et face aux choix de l'adolescent, le parent développe facilement un sentiment d'impuissance. Plusieurs sont tentés de démissionner. Or, le fait de céder à cette tentation ne ferait que des perdants.

À l'instar de Virginia Satir, une travailleuse sociale très réputée, nous pensons que le « métier » de parent est un des plus difficiles à pratiquer. La tâche est compliquée, chargée d'anxiété, et elle demande énormément de patience, de sens commun, d'engagement et d'amour. De plus, n'oublions pas qu'au moment où le parent « enseigne » la vie à son jeune, il est lui-même en train d'apprendre à être parent. S'il est dans la quarantaine, peut-être remet-il même en question plusieurs des valeurs qu'il avait faites siennes jusque-là.

Extrait de la publication

Il est normal que vous soyez parfois exaspérés et que vous vous posiez des questions. Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est probablement que vous êtes à la recherche de réponses. J'espère que mes propos sauront vous rassurer et vous aider à mieux comprendre cette étape de votre vie familiale.

Quant au titre du volume, il reprend avec humour la réflexion spontanée faite par un adolescent après avoir lu quelques pages du manuscrit : « C'est un vrai mode d'emploi pour les parents ». Nous devons reconnaître que les enfants et les adolescents ne portent pas sur eux leur « mode d'emploi », comme une étiquette sur un vêtement. Le présent livre ne prétend pas proposer de recettes infaillibles. Cependant, les connaissances qu'il apporte sur l'adolescence, doublées de celles que vous avez déjà, sauront vous aider – je l'espère – à tirer profit des pistes de réflexion et d'action qui y sont présentées. Il revient donc à chacun d'établir son propre « mode d'emploi ».

La **première partie** du livre présente les grandes étapes de développement de l'adolescence ainsi que les principaux défis que le jeune doit relever. Elle donne aussi plusieurs pistes pour aider les parents à ne pas faire de cette étape de développement de leur jeune une « maladie de parents ». La **seconde partie** s'adresse aux parents en perte d'autorité qui, on doit le reconnaître, sont de plus en plus nombreux. Nous y proposons plusieurs éléments concrets pour aider ces parents à retrouver leur autorité et procurer ainsi une vie familiale saine à tous les membres de la famille.